

ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ТРЕНЕРА І СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ю.О. Кичкирук, Т.Є. Яворська

Досягнення високих спортивних показників залежить не тільки від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної підготовки, але й від психологічної підготовки спортсменів. Адже емоційні переживання під час змагань відрізняються значним насиченням, швидкістю зміни станів, інтенсивністю протікання процесів. Тому важливу роль у досягненні вагомих спортивних результатів відіграє та атмосфера спільних творчих пошуків між спортсменом та тренером, яка формується на тренуваннях і під час змагань, оскільки ступінь щоденної віддачі фізичних, духовних і моральних сил атлета в значній мірі визначається тією взаємно довірливою формою відносин, яка встановлюється між ним і тренером.

Метою статті є здійснити аналіз щодо формування взаємо-відносин між спортсменом і тренером під час змагальної діяльності.

Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності багато в чому відрізняються від тих взаємовідносин, які формуються під час тренувальних занять. Спортивне змагання за своїм характером – складний психологічний процес, де величезну роль відіграють емоції спортсмена і тренера. У спортсмена можуть виникнути панічний стан, невпевненість у своїх можливостях. Він чекає від тренера підтримки, допомоги порадою. Важлива в цьому випадку навіть не стільки словесна стимуляція, скільки сама присутність тренера. Секундування зазвичай здійснюється у двох формах: настанов, що даються перед початком змагання, і порад-підказок, що даються у ході змагання. Поради-підказки, що даються тренером в ході змагальної боротьби, теж треба використовувати обережно, оскільки вони також можуть призвести до негативного ефекту. Найчастіше це пов'язано з тим, що підказки не дають спортсмену зосередитися, відволікають його від аналізу змінюючої під час змагання ситуації, заважають самостійно вирішувати змагальні завдання. Систематичне застосування підказок робить спортсмена безпорадним, коли йому доводиться виступати без тренера або коли умови змагань не дозволяють тренеру «суфлірувати».

Практичний досвід роботи спортивних психологів дозволив сформулювати рекомендації, які необхідно враховувати тренерів і спортсмену, будуючи свої взаємини під час змагальної діяльності.

До них відносяться наступні: недоцільно надмірно «роздувати» переваги суперника, не можна дратуватися з приводу будь-яких порушень в техніці або незвичайності її поведінки. Якщо є необхідність дати спортсменові які-небудь вказівки щодо його дій чи поведінки, то фрази повинні бути короткими і зрозумілими. У моменти розгубленості, невпевненості спортсмена жорсткий, авторитетний наказ виконувати певну дію може виявитися цілком виправданим, якщо він відданий в манері, яка не залишає ніяких сумнівів у правильності та необхідності саме цих, а не якихось інших дій. Оцінювати дію спортсмена необхідно спокійним тоном. Краще, якщо серед оцінок будуть переважати позитивні. Спортсмену, що закінчив виступ невдало, потрібно приділити особливу увагу. Не можна виражати розчарувань з приводу його результату, підкреслюючи безперспективність спортивного майбутнього.

Отже, у ході змагальної діяльності тренер повинен безперервно, твердо і гнучко управляти поведінкою спортсменів. Він зобов'язаний проявляти почуття міри у своїх вказівках, не дратуватися, знайти потрібну форму спілкування. Глибоке знання індивідуальних особливостей своїх учнів допомагає йому когось з учнів налаштувати на перемогу, а деяких заспокоїти, відвернути від негативних думок.

Таким чином, вищезазначене дозволяє зробити висновок про те, що тренер повинен збирати рекомендації, і ще краще, формувати їх для себе, нескінченно уточнюючи і доповнюючи їх протягом усієї своєї професійної діяльності.